



Patrizia Tomasi

Als ich 1988 zum ersten Mal nach China reiste, begeisterten mich zwei Dinge so sehr, dass ich sie mit nach Hause nahm, nicht in meinem Gepäck, sondern in meinem Herzen....

... Ich arbeite in meiner eigenen Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin. Meine Schwerpunkte sind Akupunktur, Tuina-Massage und westliche Kräutertherapie nach TCM.

... Als ich dann 1992 mein erstes Taijiquan-Seminar besuchte, wurde es zu meiner grossen Leidenschaft genauso wie das Qigong, welches immer einen Teil des Trainings ausmachte. Ich trainiere nach wie vor und unterrichte seit 25 Jahren regelmässig.

Themenwoche – Qigong

Qigong bezeichnet eine Bewegungs- und Gesundheitslehre, die auf eine lange chinesische Tradition zurückblickt, welche sich unter daoistischen, buddhistischen und medizinischen Einflüssen entwickelt hat. Qigong wird sowohl im präventiven zur Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden als auch im therapeutischen zur Behandlung von Krankheiten angewendet.

Es gibt unzählige Qigong-Übungen, welche man grundsätzlich in zwei Hauptformen unterteilt:

Das innere Qigong, welches Übungen umfasst, die in "der Stille" durchgeführt werden und sich vor allem an der Ruhe und geistigen Sammlung orientieren.

Das äussere Qigong legt das Hauptmerkmal auf das körperliche, also die physische Bewegung.

Beiden Qigong-Arten liegen drei Säulen zugrunde: die Atmung, die Konzentration und die Körperhaltung, beziehungsweise die Körperbewegung.

In der Themenwoche werden wir Übungen aus beiden Kategorien machen. Auf sanfte Weise werden wir die körperliche Kraft und Beweglichkeit stärken, gezielt die Organe bei ihrer Tätigkeit und der Reinigung in dieser Woche unterstützen und das seelische und geistige Gleichgewicht fördern.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung. Ev. Decke und Sitzkissen mitnehmen.

Seminarwoche – Taijiquan

Taijiquan (alte Schreibweise: Tai Chi Chuan) ist eine traditionelle chinesische Methode des physischen und mentalen Trainings. Die Wurzeln des Taijiquans liegen in den chinesischen Kampflüsten. Das Schwergewicht liegt aber nicht mehr im Kampf oder in der Muskelkraft, sondern vielmehr in der Ruhe und in der Konzentration, sprich Gedankenkraft.

Der Übende führt bestimmte Bewegungsabläufe langsam aus, diese sind stets rund und kontinuierlich.

Der Geist führt und kontrolliert die Bewegung, weshalb es auch „Meditation in der Bewegung“ genannt wird.

In der Seminarwoche werden wir eine einfache, schöne Einsteigerform aus zehn Figuren erlernen.

Ein Skript dazu wird in der letzten Lektion abgegeben.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleidung.

Kurskosten für 5 Lektionen à 75 Minuten 80.- Euro, bar vor Ort am ersten Kurstag.

